

慢性の音響性難聴は、溶接業などの大きな音の中で作業をする職業の人に多く見られたため、職業性難聴、騒音性難聴とも呼ばれていましたが、最近はこれらの職業の人だけでなく、若い世代がヘッドホンやイヤホンで音楽を聞くことで慢性の音響性難聴になるケースが増え、問題視されています。慢性の場合、基底膜の入り口の感覚細胞からダメージを受けるため、高い音域の音から聞こえづらくなるのが特徴です。日常会話はもっと低い音域で行われるため、自分ではなかなか気づけません。しかし放っておくと、次第にほかの音域の音も聞こえなくなり、若くして耳が遠くなってしまいます。

音響外傷を予防する

●ヘッドホンの音量は周囲の会話が聞こえる程度に

耳を傷めない音量の目安は、周囲の音がきちんと聞き取れる程度です。一番問題なのは、電車の中などの騒音の多い場所でどんどん音量を上げてしまうこと。とくにイヤホンは音漏れが少ないため、耳が大音量に慣れやすく、適切な音量かどうかわからなくなりやすいので要注意です。家を出る前、静かな部屋でイヤホンをし、周囲の会話が聞こえる音量かどうかを確かめて、外に出てもそれ以上音量を上げないようにしましょう。

●疲れているとき、ストレスが溜まっているときは特に音量を控えめに

音響外傷は、ひどく疲れているときやストレスが溜まっているときに起こりや

すくなるといわれています。疲れていると、音量を調節しダメージを防ぐはずの耳小骨の筋肉がゆるみ、ダメージを防ぎきれなくなるからです。疲れているなど思うときは、特に音量を控えめにするように心がけましょう。

●自分でチェックする方法

慢性の音響性難聴をチェックするには、指をすり合わせる非常に低い音域の音と、時計の秒針の高い音域の音が両方聞こえるかどうかを試してみるのがよいでしょう。慢性の場合は、前述のように高音域が聞こえにくくなるほか、ごくごく低音の音域も聞こえづらくなるといわれています。

●親からの相談には本人に直接アプローチする

子どもの親から、子どもの難聴が心配だといった相談を受けた場合は、親に対応するだけではなく、ヘッドホンなどの利用者、つまり子ども本人に対してもきちんとアプローチをし、直接指導を行うことが大切です。慢性の難聴は医学的な治療の効果が期待できないので、まず早めにヘッドホンの使用をやめるなど原因から遠ざかるように指導しましょう。早期であればたいいの場合には次第に回復します。